

# MIMY Balansprogrammet

MIMY Balansprogrammet, en kombination av medicinsk yoga och mindfulness, ger verktyg för daglig återhämtning och balans. Övningarna i programmet har dokumenterad effekt på sömn, stress, oro/ångest och erbjuds på arbetsplatser, i skolor och inom vården runtom i Sverige.

## Utbildning till Balans Inspiratör Steg 2

Denna heldag riktar till dig som genomgått utbildningen Balans Inspiratör och vill ha fler yogiska verktyg.

Du får lära dig tre yogapass som idag lärs ut på stora arbetsplatser, inom vård och skola. Vi går igenom både de anatomiska/fysiologiska aspekterna av övningarna och det yogiska energiprinciperna kring dessa.

Passen är korta men djupverkande och indelade i tre teman; andning, fokus och avslappning.

Med korrekt andning, ökat fokus och förmågan att själv påverka vår avslappningsrespons har vi de verktyg vi behöver för att kunna hantera den ökande stressen i vardagen.

## Målsättning

Målsättningen med utbildningen "Balansinspiratör Steg 2" är att du ska kunna förmedla enkla men effektiva verktyg för stressreduktion som bygger på kort, daglig träning och aktiv reflektion.

## Omfattning

Utbildningen innebär en lärarledd heldag. Efter kursdagen genomför du de tre yogapassen på egen hand och lämnar in en skriftlig beskrivning av upplevd effekt. En skriftlig inlämningsuppgift ingår.

## Vem kan söka?

Alla som genomgått Balans Inspiratör Steg 1 och/eller MIMY Instruktörsutbildningen och har intresse av att lära ut avspänning och stresshantering till sina medmänniskor, exempelvis vårdpersonal, hälsoinspiratörer, fritidsledare, pedagoger inom skolan mfl.

# Material

Kompendium där samtliga pass beskrivs.  
Tillgång till CD och/eller ljudfiler  
Handledningsfrågor

# Pris

1700 SEK (ex moms). Kursavgiften betalas på plats mot kontantkvitto.  
Vid avhopp senare än 4 veckor innan kursstart faktureras hela avgiften. Endast uppvisande av läkarintyg gäller som laga förfall.

# Sagt om utbildningen;

*I början trodde jag att passen skulle upplevas som för korta. Men ”Less is more principen” gör sig verkligen gällande här, patienterna uppskattar verkligen yogapassen. Anneli Kekkonen, yogaterapeut och verksam inom cancervården vid Akademiska Sjukhuset.*

## **Om Balans Institutet**

Balans Institutets metod MIMY ingår sedan 2016 i svensk forskning, på bla. KS och Danderyds Sjukhus. Sara Emilionie, yogaterapeut, kommunikationskonsult och grundare av Balans Institutet, har sedan 2009 utbildat hundratals människor i metoden inom alla delar av det svenska samhället samt varit en drivande kraft bakom MediYoga som idag är den yogaform som testats i flest antal studier på yoga i Sverige.



BALANS  
INSTITUTET